20.030 Ovocný šalát s jogurtom
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
jogurt biely	1,50	1,50	1,50	1,50	1,50	1,50	1,50	1,50
jablká	7,00	4,55	7,00	4,55	7,00	4,55	7,00	4,55
banány	3,00	1,80	3,00	1,80	3,00	1,80	3,00	1,80
pomaranče	5,00	3,50	5,00	3,50	5,00	3,50	5,00	3,50
cukor vanilkový	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10
cukor kryštálový	0,50	0,50	0,50	0,50	0,50	0,50	0,50	0,50
orechy	0,50	0,50	0,50	0,50	0,50	0,50	0,50	0,50
džem ovocný	0,60	0,60	0,60	0,60	0,60	0,60	0,60	0,60
hmotnosť porcie v g	130		130		130		130	

Receptúra

Výrobný postup

Ovocie umyjeme, očistíme a nakrájame na drobné kúsky. Pridáme džem, cukor, vanilkový cukor a rozšľahaný jogurt. Nakoniec dáme pomleté orechy. Môžeme podávať s piškótou.
Vekovej skupine A podávame na olovrant, skupine B,C,D ako doplnok za obedom.

Nutričné zloženie 1 porcie

	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	Mg	mg	mg	mg
A	658	158	2,14	3,7	0,0	26,0	3,5	46,3	1,1	0,022	0,1	0,1	27,5	0,0
B	658	158	2,14	3,7	0,0	26,0	3,5	46,3	1,1	0,022	0,1	0,1	27,5	0,0
C	658	158	2,14	3,7	0,0	26,0	3,5	46,3	1,1	0,022	0,1	0,1	27,5	0,0
D	658	158	2,14	3,7	0,0	26,0	3,5	46,3	1,1	0,022	0,1	0,1	27,5	0,0